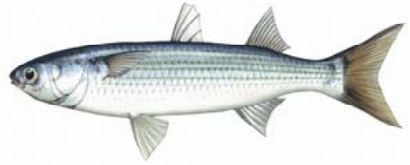


# ボラ

地方名称 イナ（小型のもの 県下）  
トド（大型のもの 豊橋）

旬 秋・冬



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量（H20年）

ボラ類 39 t（県水産課調べ）

○主な生産地

常滑市鬼崎・常滑、南知多町大井、美浜町美浜、  
碧南市大浜幡豆町幡豆・東幡豆、蒲郡市西浦、  
田原市田原・泉・宇津江・小中山

○漁法 さし網、小型定置網、小型底びき網、まき網

○漁期 周年



〔主な漁場〕

## 料理して食べよう！

粋な容姿や気風を表す「いなせ」は、イナの背

### ◆ボラのカレーフライ

材料（4人分）：ボラ1尾、卵1個、カレー粉適量、パン粉適量、塩・コショウ、食用油

- ①ボラは、三枚におろして皮をひき、食べやすい大きさに切る。
- ②塩・コショウで下味を付け、カレー粉をまぶす。
- ③溶き卵とパン粉を付け、油で揚げる。

### ◆ボラ雑炊

材料（4人分）：ボラ1尾、米4合、ネギ1/2把、大葉4枚、ショウガ1片、しょうゆ、酒

- ①米は、炊く30分程度前に洗い、ザルに上げておく。
- ②ボラは、ウロコと内臓を取り除いて水洗いし、3枚におろして、ぶつ切りにする。
- ③沸騰した湯の中に、②とショウガを入れ、脂と臭みを取る。
- ④③をザルに上げ、身をほぐして骨を取る。
- ⑤釜に①、④、ネギの小口切り、しょうゆ、酒、水を適量入れ、炊きあげる。
- ⑥しばらく蒸らした後盛りつけ、大葉のせん切りを散らす。

### ◆ボラのそぼろ

材料（4人分）：ボラ1尾、砂糖大さじ2、塩少々、しょうゆ大さじ1.5

- ①ボラは、ウロコを落とし、頭と内臓を取り除いて水洗いし、熱湯に入れ火が通るまでゆでる。
- ②①の身をほぐし、骨を取り除く。
- ③②を布巾で包み、水を流しながらよくもんで、脂を洗い流す。（脂を洗い流すと、白くきれいに仕上がります。）
- ④③を土鍋かフライパンで、そぼろ状になるまでから煎りする。
- ⑤④に砂糖、塩、しょうゆを加え味が馴染むまで、さらに煎る。

\* 寒のボラの刺身は、タイのように脂が乗って、美味です。アライでも。